

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ КУРСОВ НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ И ВАЛЕОЛОГИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ МУЛЬТИМЕДИА

Городецкая И.В., Гарновская И.И.

*УО «Витебский государственный медицинский университет»,
Республика Беларусь*

В статье обобщен опыт чтения лекций по теме «Валеология. Физиологические основы здорового образа жизни. Принципы и методы диагностики здоровья» и цикла лекций по нормальной физиологии «Вегетативные функции организма» с использованием мультимедийных презентаций на кафедре нормальной физиологии нашего университета. Данная тематика позволяет наряду с передачей знаний студентам, проводить эффективную воспитательную работу с целью формирования здорового образа жизни, борьбы с вредными привычками и зависимостями, а также готовности к проведению медико-просветительской и валеологической работы с населением в процессе дальнейшей профессиональной деятельности.

Кратко представим наиболее яркий фактический материал, отобранный нами в процессе разработки содержания лекционных циклов. В начале лекционного курса валеологии мы отмечали, что долгожителем считается человек, отметивший 90 дней рождений. Самой старой жительницей земли, чей возраст документально подтвержден, была француженка Жанна Луиза Кальма, прожившая 122 года (скончалась в 1997 г.). Она объясняла свое долгожительство так: «Бог, видимо, забыл обо мне». Затем мы приводили исторические примеры долгожительства: Енох (изобретатель письменности, арифметики и астроно-

мии) прожил 365 лет, его сын Мафусаил жил дольше всех людей на земле – 969 лет. Поэтому о почтенном пожилом человеке говорят, что он в годах мафусаиловых или прожил мафусаилов век. Серьезные исследователи считают, что прожить столько лет, сколько библейский патриарх, нельзя, но стремиться к этому нужно! После таких впечатляющих примеров давалось определение валеологии. Валеология (от латинского *valeo* - здравствовать) - это совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Предмет валеологии - здоровье здоровых людей, а не излечение болезней. По определению здоровья (ВОЗ) - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Очень важно обратить внимание студентов на то, что здоровье - не статическое состояние, а динамический процесс, поскольку подразумевает не только сохранение, но и развитие «психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.И. Казначеев). Студенты должны усвоить, что организм существует, только постоянно взаимодействуя с окружающей средой, поэтому здоровье является итогом этого взаимодействия и отражает качество приспособления организма к ней. В связи с этим здоровье можно определить как «полноту приспособления, а болезнь - как его нарушение» (И.В. Давыдовский),

Далее рассматривались различные виды здоровья:

- Соматическое здоровье - это текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Его основа - биологическая программа индивидуального развития человека.

- Физическое здоровье - это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Его основа - морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие адаптацию организма к воздействию различных факторов.

- Психическое здоровье - это состояние психической сферы человека. Основа - состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Обусловлено потребностями биологического и социального характера и возможностями их удовлетворения.

- Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основ жизнедеятельности человека. Его основа - система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде, связанная с общечеловеческими ценностями добра, любви и красоты. Зависит от духовности человека, его знаний и воспитания.

- Сексуальное здоровье - это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих его, повышающих его коммуникативность и способность к любви.

- Здоровье популяции - это процесс социально-исторического развития психосоциальной и биологической жизнеспособности населения в ряду поколений, повышения трудоспособности и производительности общественного труда. По выражению президента Республики Беларусь Александра Григорьевича Лукашенко, «Здоровье нации – высшая ценность государства».

Студентам сообщалось, что для того чтобы оценить здоровье, необходимо сопоставить его с нормой. Норма в данном случае (от латинского *norma* - правило, образец, руководящее начало) - интервал оптимального функционирования живой системы. Различается индивидуальная норма (норма конкретного человека) и физиологическая норма как биологический оптимум жизнедеятельности. С этой точки зрения нормальный организм - это оптимально функционирующий организм. Под оптимумом функционирования понимают наиболее согласованное и эффективное сочетание всех процессов, лучшее из реально возможных состояний, соответствующее определенным условиям. Нормальное состояние - это конкретно-индивидуализированный психосоматический оптимум. Физиологическая норма - динамическая величина: включает зону функциональных изменений физиологических показателей, в пределах которой сохраняется жизнедеятельность человека и его работоспособность в данных конкретных условиях.

Кроме индивидуальной и физиологической нормы существует также социальная норма - общепризнанное правило, образец поведения личности. Социальную норму изучают психология, педагогика, этика. Закономерности оптимальной жизнедеятельности человека и его психосоматическое здоровье изучает наука нормология.

Далее вводилось понятие «здоровый образ жизни». Это деятельность по оздоровлению условий жизни - труда, отдыха, быта. Для формирования здорового образа жизни необходимы:

1. Потребность и мотивация здоровья.
2. Оптимальная двигательная активность.
3. Рациональное питание.
4. Психофизиологическая саморегуляция.
5. Соблюдение рациональных режимов труда и отдыха.
6. Отказ от вредных привычек.

Нами подчеркивалось, что не менее важное значение, чем оптимальная двигательная активность и рациональное питание имеет психическое здоровье, формирующее оптимистический взгляд на вещи, бодрость духа, уверенность в себе, независимость во взглядах, чувст-

во юмора. Необходимо, чтобы студенты усвоили, что радость или несчастье, которые мы испытываем, зависят не от размеров случившегося, а от нас самих – от наших чувствительности, интеллекта, благосостояния. Поэтому дольше живет тот, кто имеет в жизни цель. Труд – один из главных факторов, обеспечивающих долгожительство. При этом необходимо правильное чередование и оптимальная организация периодов труда и отдыха, т.е. их рациональный режим.

Курс нормальной физиологии также обладает мощным педагогическим потенциалом по воспитанию у студентов потребности вести здоровый образ жизни, так как посвящен, как правило, изучению принципов функционирования здорового организма. Студент должен понимать насколько сложной, тонкой и точной системой является человеческий организм, насколько все в нем взаимосвязано и насколько легко можно нарушить равновесие в нем, вызвав переход из нормального состояния к патологии. Вредные привычки, пренебрежение заботой о здоровье, экологическая обстановка - вот возможные факторы, которые заставляют организм сделать первый шаг от нормы к патологии, заканчивающийся болезнью.

Демонстрация нарушений, происходящих в организме под воздействием никотина, алкоголя и других вредных факторов производилась нами с использованием видео. Особый интерес со стороны студенческой аудитории вызывал показ видеороликов, демонстрирующих современные методы диагностики – томографию, различные виды эндоскопий – ларингоскопию, бронхоскопию, в том числе и в момент курения, колоноскопию и т.д., а также видеороликов и анимаций, моделирующих основные физиологические процессы. Видеоролики были получены нами из свободно доступных источников глобальной сети Интернет.

Для демонстрации вредных воздействий курения на организм человека, а именно на мозг, артерии и легкие нами использовались видеоролики социальной рекламы, разработанные специалистами из Малайзии и доступные в глобальной сети Интернет по адресу www.quitclinic.tripod.com/quit1/id53.html. Также могут быть использованы и материалы ресурсов www.anti-smoking.org, www.kumc.edu/SAH/resp_care/beth.html.

Кроме видеороликов при подготовке презентаций мы использовали анимированные файлы формата gif. Также на лекциях использовали анимационные модели, построенные с применением эффектов анимации Microsoft PowerPoint, иногда в сочетании с gif-анимацией. В процессе подготовки мультимедийных презентаций помимо программы Microsoft PowerPoint нами использовались также графические редакторы Adobe Photoshop, Adobe Image Ready, Xara, видеоредактор Adobe Premier, конвертеры различных форматов видео для приведе-

ния различных форматов видеороликов к формату, поддерживаемому Microsoft PowerPoint.

В процессе подготовки презентаций на темы, посвященные проблеме борьбы с вредными привычками по моральным соображениям важно избегать использования образов людей. Использование образов животных в контексте демонстрации вредных привычек позволяет продемонстрировать аудитории их противоестественность, но необходимо обязательно следить за приданием подобным визуальным образам ярко выраженной негативной окраски. Любые используемые образы не должны содержать положительной эмоциональной окраски, поскольку в данном случае достигается противоположный ожидаемому эффект. С другой стороны, при демонстрации положительных примеров здорового образа жизни образы людей с положительной эмоциональной окраской не только уместны, но и наиболее эффективны.

Разработанные авторами мультимедийные лекции нашли широкое применение не только в учебном процессе ВГМУ, но также и в просветительской работе. На основе данных лекционных курсов были сформированы лекции о необходимости сохранения здоровья и пагубности вредных привычек для школьников, апробированные авторами в лицее №1 и гимназии №1 города Витебска. Лекции были встречены с неподдельным интересом со стороны школьников и педагогов. Стоит отметить, что подобные инициативы, а именно проведение в учреждениях среднего образования лекций о здоровом образе жизни, о различных факторах, вызывающих заболевания и на другие популярные медицинские темы является широко распространенной мировой практикой. Например, на медицинском факультете Стэнфорда существует студенческая инициатива под названием «Медицина Стэнфорда - местному образованию», в рамках которой студенты под руководством преподавателей готовят выступления в учреждениях среднего и начального образования и проводят встречи с педагогами и школьниками, посвященные актуальным вопросам медицины, здравоохранения, проблемам сохранения здорового образа жизни. Данная инициатива может найти место и в системе витебского медицинского университета, поскольку студенты ВГМУ получают не только всестороннюю подготовку по дисциплинам специальности, но и базовую подготовку по информатике и информационным технологиям, включая и проводимый на втором курсе практикум по подготовке и проведению мультимедийных презентаций. В ходе практического занятия по данной теме студенты не только овладевают навыками по использованию программного обеспечения для разработки презентаций, но и приобретают необходимые навыки и опыт. Студенты учатся ярко и доходчиво выражать свою мысль, как вербальными средствами, так и средствами мультимедиа на примере подготовки и демонстрации

учебной презентации. Характерно также то, что в качестве тем для учебных презентаций сами студенты особенно часто выбирают именно темы, посвященные здоровому образу жизни, борьбе с алкоголизмом, наркоманией и курением, что также свидетельствует об успешности проводимой в данном направлении воспитательной работы в университете.

В заключение следует отметить, что использование технологии мультимедиа в лекционном процессе значительно повышает воспитательный потенциал лекционных курсов. Особо стоит подчеркнуть важность роли лектора в данном процессе. Мультимедиа, облегчая работу преподавателя и предоставляя ему дополнительные аудиовизуальные инструменты, позволяющие более полно, наглядно и точно выразить нужную мысль, ни в коем случае не заменяет самого лектора. Задача лектора – осуществлять необходимую обратную связь, откликаться на реакцию аудитории, управлять ее вниманием с использованием как средств мультимедиа, так и традиционных педагогических средств. Только в этом случае мы добьемся необходимого воспитательного эффекта, имеющего целью формирование здорового образа жизни и мотивацию сохранения здоровья молодежи.

Литература

1. Гарновская И.И., Городецкая И.В. Лекционные мультимедийные презентации как средство воспитательной работы со студентами. // Достижения фундаментальной клинической медицины и фармации. Материалы 61 научной сессии сотрудников университета. ВГМУ. - 2006. - 666с. - С.578-581.

2. Городецкая И.В., Гарновская И.И. Использование мультимедийных технологий при изучении валеологии. // Достижения фундаментальной клинической медицины и фармации. Материалы 61 научной сессии сотрудников университета. ВГМУ. - 2006. - 666с. - С.582-585.